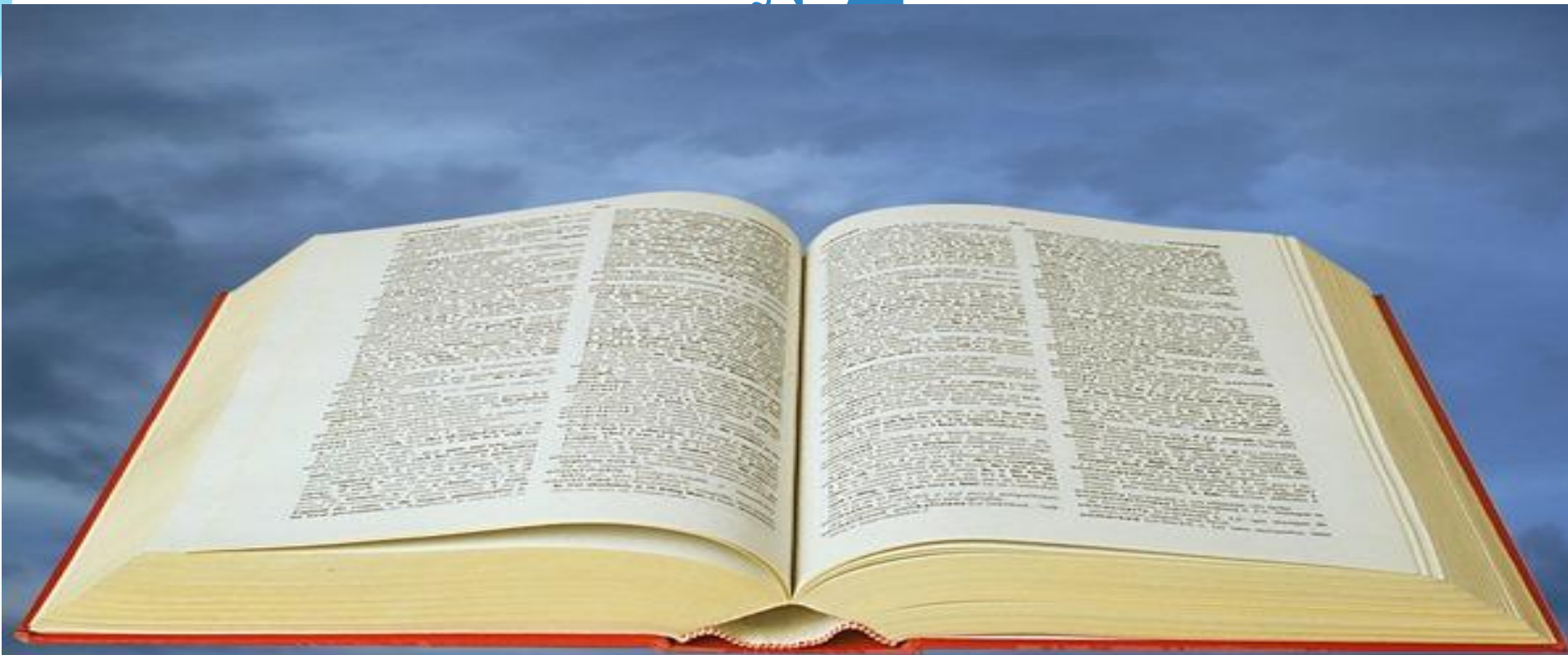


ИНСТРУКТОР ДЕТСКОГО ФИТНЕСА Блок №2



Анатомо-физиологические особенности детей

РОСТ

- ✓ Увеличение массы тканей;
- ✓ Увеличение массы органов;
- ✓ Образование новых соединений из поступающих веществ.

РАЗВИТИЕ

- ✓ Функциональное совершенствование органов и тканей;
- ✓ Формирование новых функций и видов деятельности организма

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА
(обмен веществ и энергии)

СОЗРЕВАНИЕ

20-21
ГОД

ЗРЕЛОСТЬ

55-65
годам

СТАРЕНИЕ

От 0 до 7 лет

Этап созревания организма человека приходится на детский возраст.

Отсюда следует ряд закономерностей:

▶ Неравномерность темпа роста и развития.

К концу 1-го года жизни рост увеличивается на 47%, в 4-7 лет 5-7%; формирование опорно-двигательного аппарата наиболее эффективно в первые годы жизни.

▶ Неодновременность (гетерохронность) роста развития отдельных органов и систем.

Например, к концу 1-го года жизни мозг ребенка увеличивается от 360г-1100г, а мозг 7 летнего весит 1250г, у взрослого 1400г.

▶ Обусловленность роста и развития полом.

До 12-14 лет мальчики имеют более высокие морфологические показатели, затем в период полового созревания девочки обгоняют сверстников, а после 15-16 лет мальчики снова преобладают. Развитие мышечной сила и жизненная емкость легких более интенсивна.

► Биологическая надежность функционирования и систем организма.

В процессе роста и развития организма создается избыточность структур. Например, передача зрительной информации происходит через 1млн нервных волокон, а в сетчатке глаза содержится 100млн воспринимающих клеток. Или дублирование структур. Например, два легких, два полушария мозга. Правильно организованное физическое воспитание обеспечивают запас прочности этих систем и функций.

► Обусловленность процессов как генетическими, так и средовыми факторами.

Например, у высоких родителей, высокие дети - это генетика, наследственность. Но в военное время антропометрические показатели хуже, в том числе и рост, чем в мирное время- это уже среда. Развитие силы, быстроты, моторики, речи ребенка- зависит от целенаправленного воздействия на организм ребенка- это тоже среда.

► Периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация).

В 50-80 гг. процесс биологического созревания наступал раньше, чем в предшествующие годы. Половое созревание к 16-17гг у девушек, 18-19 у юношей (раньше к 21-23гг), смена молочные зубов и пр. Но в начале 90-х заметили снижение темпов акселерации и к 1997 года начали говорить о децелерации.

Нервная система.

- ▶ Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Но для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы **многократные повторения**. Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьба на лыжах, фигурное катание, плавание. поэтому важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки, т.к. исправить их потом очень сложно.



Опорно-двигательный аппарат.

- ▶ Кости детей богаче хрящевой тканью по сравнению с костями взрослого. И легко **поддаются деформации и искривлению** на всем периоде детства ребенка, до полового созревания. Поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей, замедляют рост. Умеренные нагрузки - бег, прыжки, лазание, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

**Посмотрите на ребенка
со спины:**



Мышечная система.

- Общая масса мускулатуры ребенка в 2 раза меньше чем у взрослого. Мышцы растут в длину и главным образом в ширину.

Слабо развиты брюшной пресс. Он не в состоянии выдержать большие напряжения, которые провоцируют образование пупочных грыж. А у мальчиков еще и паховых;

Мелкие мышцы спины, удерживающие позвоночник;

Мелкие мышцы кисти, поэтому дети не обладают четкими движениями пальцев.

Хорошо развиты крупные мышцы тела и мышцы конечностей.

Ноги развиты сильнее из-за высокой двигательной активности детей.

К 5 годам жизни детей, значительно увеличивается мышечная масса, сила и выносливость мышц, однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам, поэтому быстро утомляются. Поэтому физическая активность должна попеременно чередоваться от напряжения к расслаблению и без статических усилий.

Задачи физического воспитания

Оздоровительные.

- ▶ Охрана жизни и укрепления здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма)
- ▶ Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
- ▶ Повышение работоспособности и закаливание.



Образовательные.

- ▶ Формирование двигательных умений и навыков
- ▶ Развитие физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость, координация).
- ▶ Создание у детей представлений о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.



Воспитательные задачи.

- ▶ Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них
- ▶ Всестороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).



Физические качества и основные виды движений детей дошкольного возраста.

Физические качества-сложный комплекс морфофункциональных, биологических, психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики.

Основные виды движений (ОВД)-жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. Они вовлекают в работу большое количество мышц, укрепляют опорно-двигательный аппарат (ОДА), регулирует деятельность нервной системы, способствует оздоровлению ребенка, содействует воспитанию различных ориентировок в пространстве, во времени.

6 физических качеств

Название качества	Критерии оценки	Средства развития
Быстрота - способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.	Время	Ходьба, бег с постепенным наращиванием скорости, бег на скорость, с изменением темпа, подвижные игры. Упражнения выполняемые с максимальной частотой: бросание, толкание, метание, повороты и т.д.
Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.	Нет общего критерия оценки	Ходьба и бег между предметами, в преодолении препятствий (перелезть-бросить-перепрыгнуть), из исходного положения стоя с колен, спиной вперед, со сменой темпа и направления. Быстрой сменой положений (сесть-лечь-встать) Совместные упражнения вдвоем или в малой группе с мячом или палками.
Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения	Килограммы	Упражнения с набивными мячами, включающие поднятие собственной массы(прыжки, лазания, ползания), сопротивление с партнером, общеразвивающие

<p>Гибкость- способность двигаться с наибольшей амплитудой движений определенных частей тела в определенном направлении.</p>	<p>Максимальная амплитуда движения</p>	<p>Упражнения с максимальной амплитудой движения, стрейчинг.</p>
<p>Равновесие- способность сохранять устойчивое положение во время выполнения разных движений и поз на уменьшенной или приподнятой от пола (земли) площади опоры.</p>	<p>Сохранение устойчивого положения в статике или динамике.</p>	<p>Упражнения на уменьшенной или приподнятой площади опоры, катание на коньках, велосипеде. Упражнения на совершенствование анализаторов равновесия.</p>
<p>Выносливость- способность к длительному выполнению деятельности без снижения интенсивности.</p>	<p>Время</p>	<p>Бег, ходьба, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде.</p>

Виды движений

Циклические

ХАРАКТЕРНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТЕПЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ОДНООБРАЗНЫХ ЦИКЛОВ (КРУГОР), КОГДА ВСЕ ТЕЛО И ЕГО ОТДЕЛЬНЫЕ ЧАСТИ НЕПРЕРЫВНО ВОЗВРАЩАЮТСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Ациклические

КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАКЛЮЧАЕТ В СЕБЕ ОПРЕДЕЛЕННУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФАЗ, ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ РИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ФАЗ

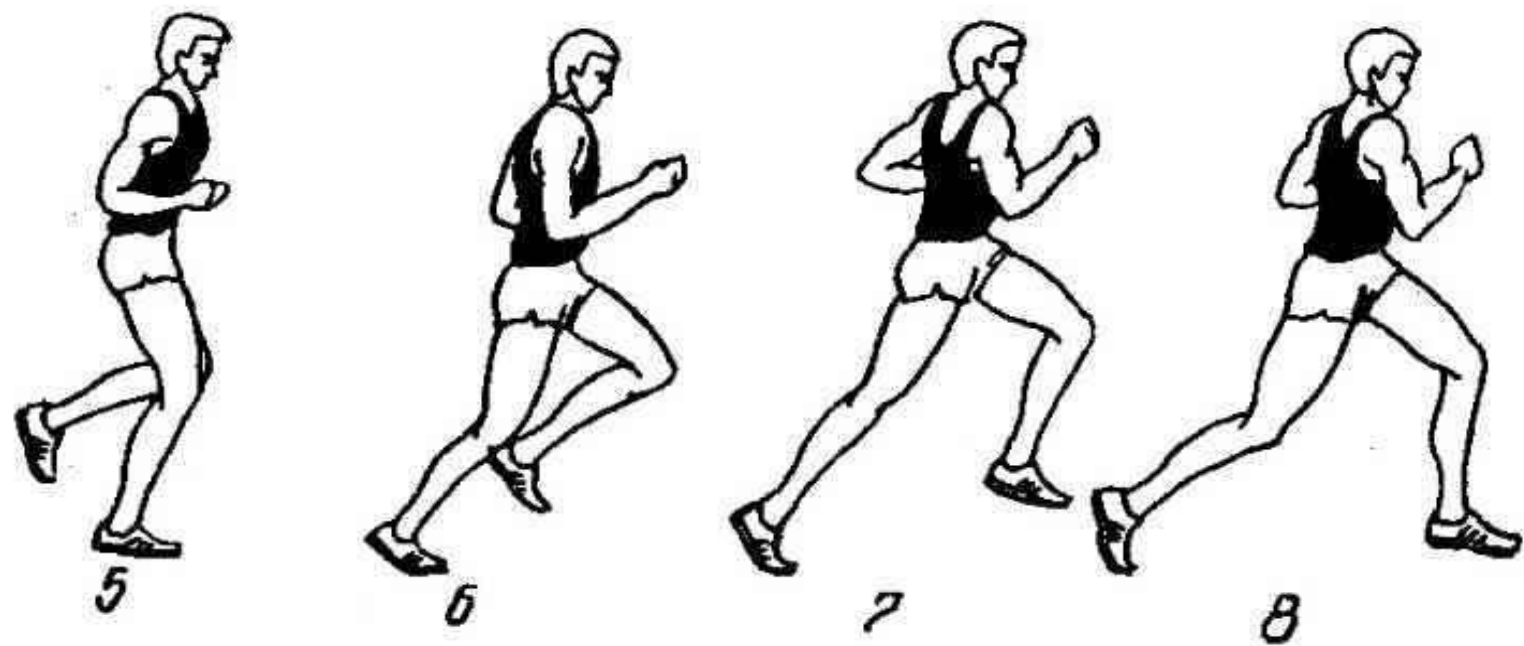
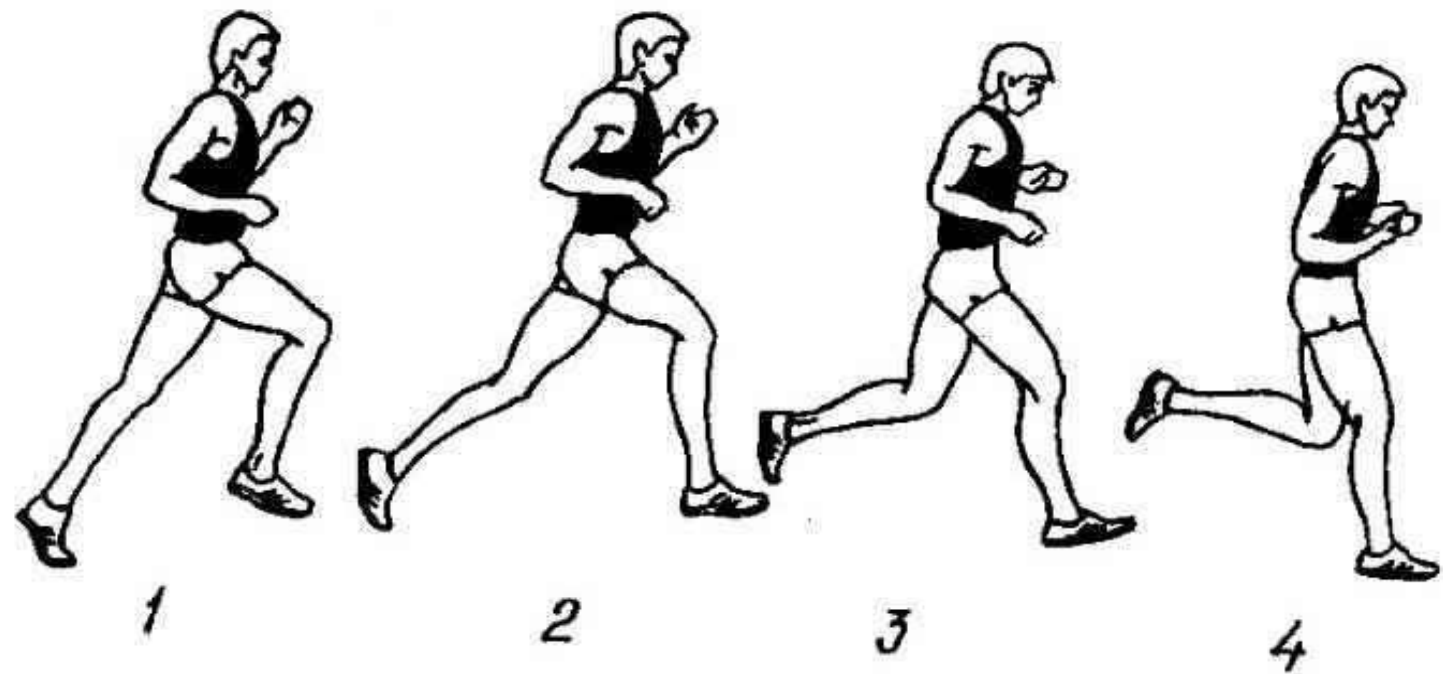
Смешанные

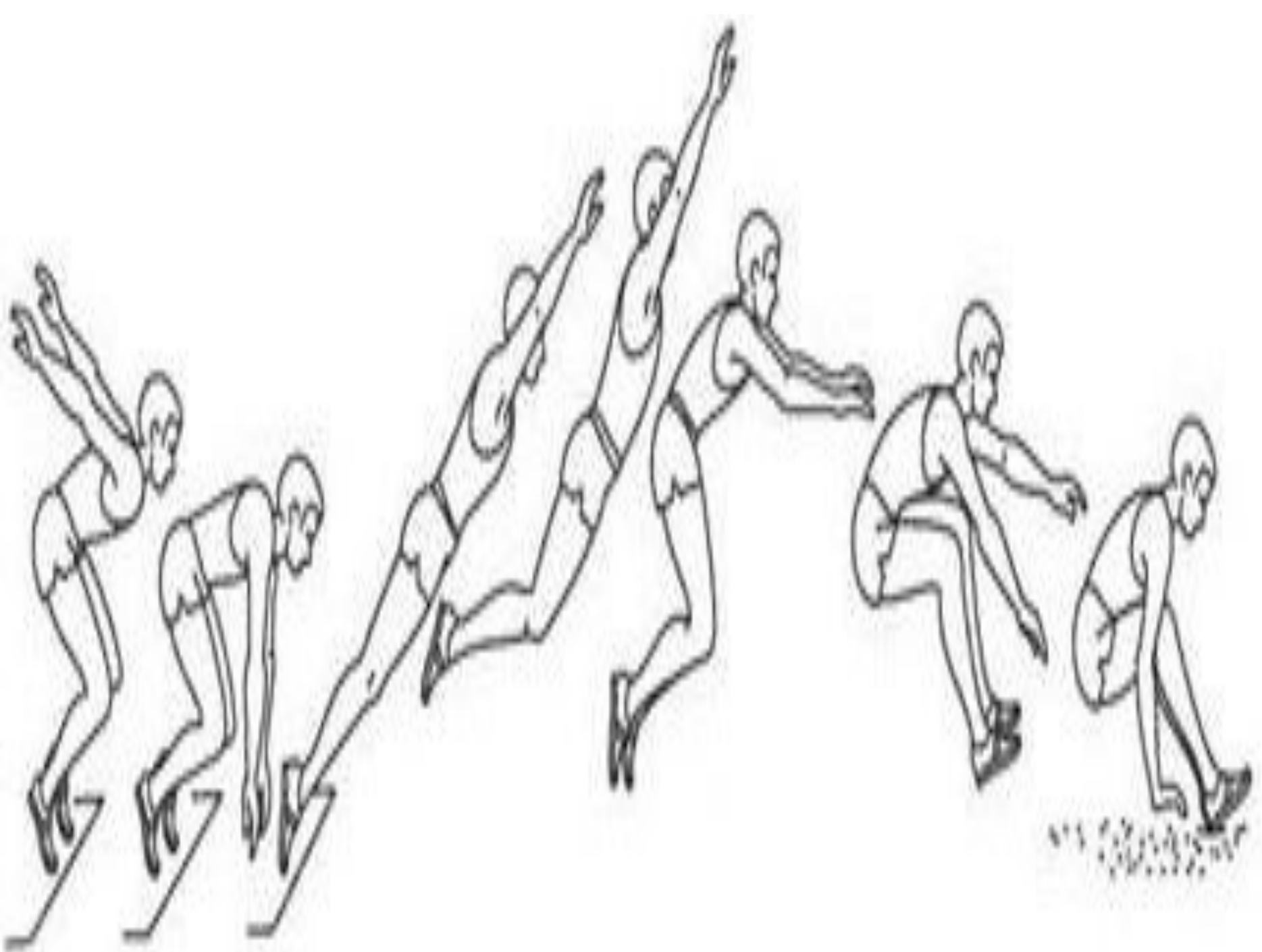
ЦИКЛИЧЕСКИЕ + АЦИКЛИЧЕСКИЕ

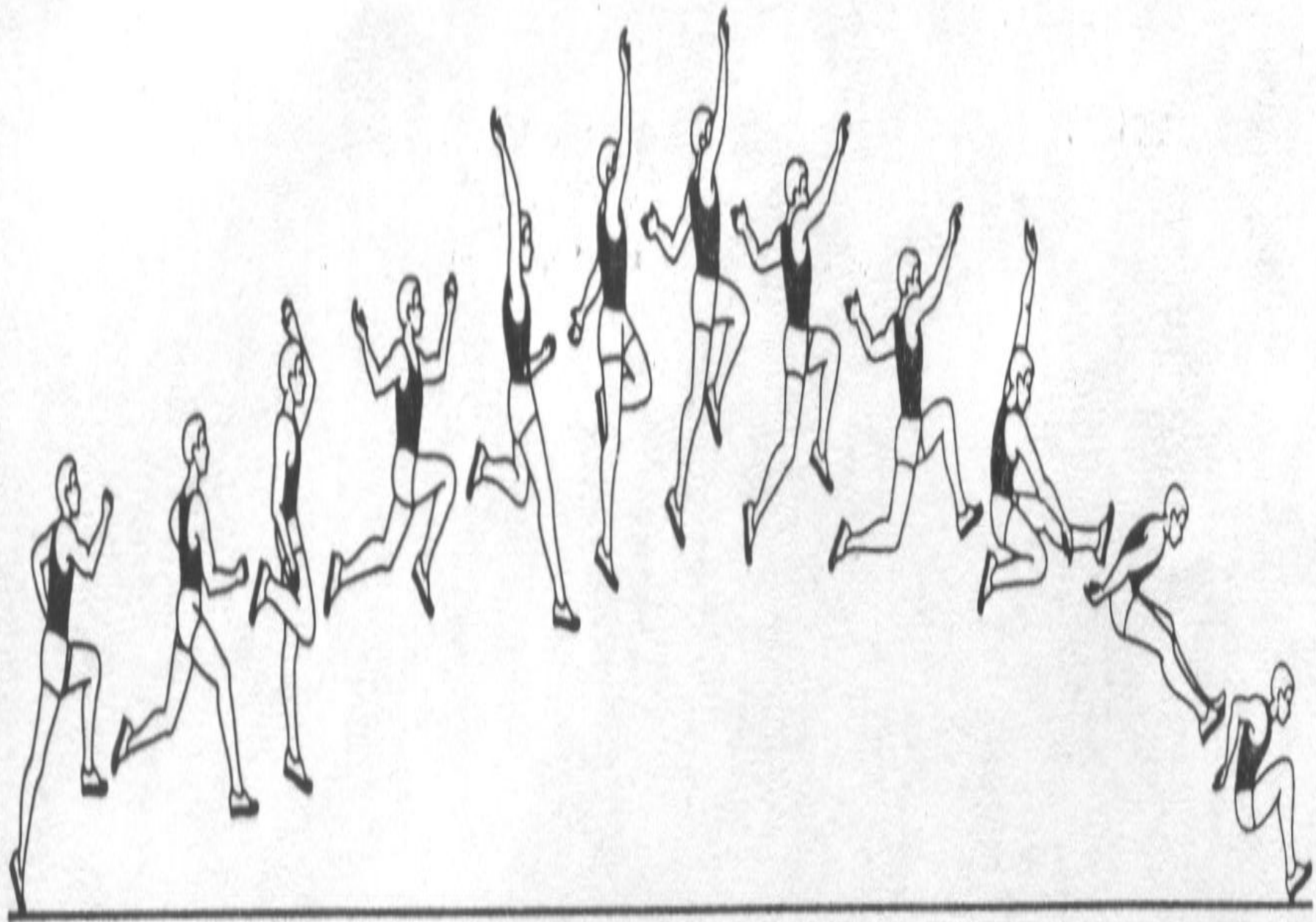
Ползание, ходьба, бег

Прыжки с разбега, метание с разбега

Прыжки с места, метание с места.







Техника выполнения основных видов движения

Ходьба

- ▶ Положение корпуса прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут.
- ▶ Движения рук и ног согласованны, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой и наоборот.
- ▶ Ровный свободный шаг с перекатом с пятки на носок.

Бег

- ▶ Положение корпуса - небольшой наклон вперед, голова приподнята.
- ▶ Согласованность движений рук и ног.
- ▶ Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад.
- ▶ Бег легкий с отрывом от почвы, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места

- ▶ Правильное исходное положение- наклон туловища вперед, ноги на ширине ступни, полусогнуты в коленях, руки отведены назад (положение старта пловца).
- ▶ Энергичное отталкивание одновременно двумя ногами.
- ▶ Маз руками вперед-вверх при отталкивании.
- ▶ Мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю ступню, руки прямые вперед- всторены.

Прыжок в длину с разбега.

- ▶ Равноускоренный разбег.
- ▶ Энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх.
- ▶ Сгибание ног в полете (положение группировки)
- ▶ Мягкое устойчивое приземление одновременно на обе ноги на пятки с перекатом на ступню.

Прыжок в высоту с места.

- ▶ Поставить ноги на ширину ступни. Полу присед, отвести руку назад.
- ▶ Энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед. Взмах руками вверх.
- ▶ Сгибание ног в коленях с приближением их к груди. Руки вперед.
- ▶ Приземлиться на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю ступню. Руки вниз.

Прыжок в высоту с разбега.

- ▶ Разбег равноускоренный без замедления на месте отталкивания.
- ▶ Энергичные отталкивания одной ногой вверх и одновременно мах рук вперед-вверх.
- ▶ Оптимальное сгибание ног в полете.
- ▶ Мягкое устойчивое приземление на обе ноги на носки с перекатом на всю ступню. Руки вперед - в стороны.

Метание предметов на дальность

- ▶ Левая нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище в пол-оборота в направлении метания.
- ▶ При замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Другая рука опущена вниз или согнута впереди.
- ▶ Бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазание

- ▶ Кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры на рейки лестницы и задержка обеих ног на ниже приставной шаг.

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.
Возраст 3-7 лет.
таблица**

Возраст	Ходьба, равновесие	Бег	Прыжки	Катание, бросание, ловля	Ползание, лазание	Построения
3-4 года	Ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра; с заданиями: по кругу, змейкой, с остановками, с приседанием, с изменением темпа; между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 метра, ширина 20см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см); по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см)	Стайкой, врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой, змейкой, с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа), бег на медленном темпе	На месте, с продвижением вперед (2-3метра), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (спрыгивание) (20-25см), прыжки в длину с места (до 50см), прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5см)	Катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5метра), под дуги (ширина 50-60см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100см), бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 метров), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м)	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6м), змейкой между предметами (4-5) предметов, по наклонной доске, подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см), перелезание через бревно, лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м со страховкой педагога)	Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два, в круг, перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам

4-5 лет

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полу приседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20см), по наклонной доске (высота 30см, шир 25см), с предметами в руках, на голове; ходьба спиной вперед (2-3 метра), змейкой, со сменой темпа; ходьба приставным шагом по шнуру и бревну (высота 20-25 см, шир 10см), с мешочком на голове

В колонне по одному, парами, змейкой между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций; бег на скорость (15-20метров, 2-3 раза), челночный бег (5х3м)

На двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3-4м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину-спрыгивание (25см), прыжки через предметы (2-3 предмета высотой 5-10см), прыжки в длину с места (50-70см), прыжки вверх с места (спрыгивание, высота 15-20см)

Катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками, бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз), бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2м), ловля (расстояние 1,5м), метание на дальность (расстояние 5-6,5м), в горизонтальную цель (расстояние 5м), в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м)

На четвереньках (10м), между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Подлезание под препятствиями прямо и боком, лазанье с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату. Лазание по гимнастической стенке (высота 2м), чередующимися руками, влево-вправо

В колонну по одному по росту, перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение в звенья на ходу; повороты направо, налево, кругом на месте

Возраст	Ходьба, равновесие	Бег	Прыжки	Катание, бросание, ловля	Ползание, лазание	Построения
5-6 лет	<p>ходьба в полу приседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке (петушиный шаг), с заданиями (хлопки, сменой положения рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба через предметы (выс 20-25см), по наклонной доске (выс 35-40см, шир 20см), по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, остановками, движениями рук. Ходьба по шнуру (8-10м), бревну (выс 25-30см, шир 10см), с мешочком на голове (500гр), по пенькам, спиной вперед (3-4м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с</p>	<p>На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350м, в быстром темпе 10м (3-4раза), 20-30м (2-3раза), челночный бег 3x10м в медленном темпе (1,5-2мин)</p>	<p>на месте: ноги с крестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад, попеременно на одной ноге 4-5м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см), в прыгивание на предметы высотой до 20см. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90см), в высоту (30-40см) с разбега 8м, в длину (130-150см) с разбега 8м. Прыжки в глубину с выс 30-40см в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и</p>	<p>прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (шир 40-50см, длина 3-4м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10раз подряд на месте и в движении (не менее 6м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на</p>	<p>ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук, передвижение по бревну с помощью рук и ног. Ползание и перелезание через предметы. Подлезание под дуги, веревки (выс 40-50см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по</p>	<p>самостоятельные перестроения из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, змейкой без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах</p>

6-7 лет

Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычными, гимнастическими с крестными шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – бартеры, набивные мячи (высотой 10-15 см) не задевая их, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие.

Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещаю ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6-8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и лево, на месте и с продвижением вперед

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной - не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг.

Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваться руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее противоположной стороны.

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько.

6-7 лет	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешок с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося сбоку от скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановится и перешагнуть палку (обруч веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше</p>	<p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя» по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.) Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.</p>	<p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Выпрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой.</p>	<p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6-12 м.</p>	<p>Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движения рук и ног.</p>	<p>Делать повороты направо и на лево. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставным и шагами.</p>
---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6-7 лет

Стоя на скамейке подпрыгивать, перепрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же; стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваясь кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Пробежать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробежать 2-4 отрезка по 100-150 м с в чередовании с ходьбой. Пробежать в среднем темпе по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5*10м). Пробежать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30м

. Прыгать через длинную скакалку, пробежать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробежать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать, а канат на доступную высоту.

Делать повороты, но углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.





